***Консультация для родителей***

***ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКА ЕЕ НАРУШЕНИЙ.***

В современном мире, наши дети стали вести малоподвижный образ жизни. На смену подвижным играм пришли телефоны, планшеты, компьютеры. Тяжело осознавать, дети бегаю чаще в виртуальной игре, чем в действительности. От постоянного пребывания в телефонах, компьютерах у детей портится не только зрение, но и осанка. Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка. Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой, как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребёнка.

***Памятка для родителей***

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

\*У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).

\* Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

\*Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.

\*Лучше приучать детей спать на спине.

\* Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется – сколиоз.

\* Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Больше играй со своими детьми на свежем воздухе в подвижные игры.

Удачи!!!